

GUÍA 1 EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD 5° BÁSICO MARZO 2021

NOMBRE: CURSO: FECHA:

PULSO

OBJETIVO DE APRENDIZAJE: OA8. Determinar la intensidad del esfuerzo físico de forma manual, mediante el pulso o utilizando escalas de percepción de esfuerzo.

CONTENIDOS: Pulso

ACTIVIDAD:

EL PULSO: Es la cantidad de veces que late el corazón en un minuto. Nuestro cuerpo posee tres pulsos diferentes: el primero se llama PULSO BASAL y es el pulso cuando recién despertamos y estamos aún acostados en la cama; existe el PULSO EN REPOSO, que es el pulso que tenemos cuando leemos un libro, estudiamos o vemos tv, donde nuestro cuerpo no hace esfuerzo físico; y también tenemos el que denominaremos PULSO EN EJERCICIO, que es pulso que tenemos luego de realizar una actividad física, como correr, jugar a la pelota, andar en bicicleta, bailar, saltar la cuerda, etc.

Para poder medir o más bien contar nuestro pulso, necesitamos un reloj y tu propia mano: identifica tus dedos índice y medio, ubícalos al costado izquierdo de tu cuello, entre el mentón y el oído, debes hacer un poco de presión para sentirlo, vas a sentir un palpito, ese es tu PULSO. Si no lo encuentras busca por esa zona y verás que pronto aparecerá. Con el reloj toma el tiempo durante 30 segundos, en ese tiempo cuenta cuántos latidos o palpitos sientes. El resultado que obtengas multiplícalo por 2. El número que te dé es tu PULSO. Si durante los 30 segundos se cuentan 60 latidos, el número 60 se multiplica por dos ($60 \times 2 = 120$), el resultado, es decir, 120 es el PULSO.

ACTIVIDAD: Durante tres días a la semana, y tres veces en el día, toma y registra tu pulso en la siguiente tabla. Luego responde las preguntas.

DÍA	PULSO BASAL Al despertar, acostado en la cama.	PULSO EN REPOSO Sin realizar actividad física.	PULSO EN EJERCICIO Luego de realizar una actividad física.
1			
2			
3			

1. ¿Cuál fue el PULSO más fácil de sentir y contar?

2. ¿Por qué ese PULSO fue más fácil de sentir?
